

向育儿专家取经 宝宝常见病 防治



10,000,000⁺家庭
的选择，守护宝宝健康的圣经

- 宝宝常见病生活宜忌与饮食调理
- 常见病的中医按摩疗法
- 0~3岁的宝宝常见心理问题Q&A
- 宝宝常用OTC药物指南

全能妈妈
实践版



CIPG

海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

北京大学第三医院儿科主任 童笑梅★编著

向育儿专家取经
宝宝常见病
 防治



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团

图书在版编目(CIP)数据

向育儿专家取经. 宝宝常见病防治 / 童笑梅编著. -- 北京: 海豚出版社, 2010.7
(亲子乐开怀)

ISBN 978-7-5110-0094-1

I. ①向… II. ①童… III. ①婴幼儿—哺育②小儿疾病: 常见病—防治
IV. ①TS976.31②R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第111745号



书 名: 向育儿专家取经. 宝宝常见病防治

编 著: 童笑梅

责任编辑: 曹 振

出 版: 海豚出版社

网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>

地 址: 北京市百万庄大街24号 邮 编: 100037

电 话: 010-68997480(销售) 010-68998879(总编室)

传 真: 010-68993503

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 24开(880毫米×1230毫米)

印 张: 11

字 数: 350千字

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5110-0094-1

定 价: 28.00元



父母是宝宝最好的医生



宝宝在婴幼儿时期身体抵抗力差、免疫力低，受到各种疾病的“骚扰”是在所难免的，尤其是各种常见病更是“你来我往”，比如感冒、发热、咳嗽、拉肚子等都是宝宝经常患的疾病。宝宝疾病的预防和护理是一个让父母十分敏感和头痛的问题。宝宝生病前，缺乏育儿经验的家长们往往很难察觉宝宝的异常，很容易延误治疗的最佳时机；宝宝生病后，有些家长由于护理不当，反而加重了宝宝的病情。



其实，宝宝最好的家庭医生是父母，父母的关爱、父母的呵护都是宝宝健康成长的保证。父母对宝宝常见病多一些了解，就能及时给予宝宝有效的防御力，最终让宝宝远离疾病的“骚扰”。

本书通过向国内著名的育儿专家取经，由浅入深地介绍了0~3岁的宝宝在新生儿期、婴儿期、幼儿期，这三个特殊时期的一些常见疾病的预防和治疗方法，比如新生儿黄疸、哺乳期宝宝吐奶、感冒、咳嗽、发烧等，都是宝宝最常见、最普通的一些易患疾病，特别针对新生儿湿疹进行了详细的说明，这也是父母最想知道的知识。通过阅读本书，父母们能明白宝宝患病的原因，了解宝宝发病后的症状，随时掌握宝宝的身体状况，从而防患于未然，更好地养育宝宝。书中还介绍了宝宝患病后的相关食疗方案，让宝宝越吃越健康。



除了疾病与伤害，本书还尤为关注宝宝的心理发育问题，重点解析了0~3岁宝宝常见的一些心理困扰，帮助父母及时掌握宝宝的心理发育状况，让宝宝的心灵跟随身体一起健康而快乐地成长！

宝宝健康快乐地成长是父母们最大的欣慰，也是我们编写这本书的初衷。愿所有的宝宝远离疾病的伤害，健康快乐地成长。由于编者水平所限，书中难免有不完善之处，请广大读者见谅，并恳请及时函告编者，以便后续版本的改进与完善。在此，编者表示衷心的感谢。

CONTENTS

目录



Part 1 从头到脚的健康信号



头部

头发稀疏	2
头发枯黄	2
少白头	3
头顶上长肿包	3
卤门闭合异常	4
头形不正	5



五官

倒睫	6
流泪	7
近视眼	7
远视	7
斜视	8
弱视	8
红眼病	8

小痘痘	8
流鼻涕	9



嘴部

螳螂嘴	10
兔唇	10
“马牙”	10
打呼噜	11
打嗝	12
吐泡泡	12
流口水	13



双手

爱吮手指	13
小手老是握成拳头	14
指甲异常	14

躯干

歪脖子	14
肚脐进水	15
吃奶时烦躁不安	15
红屁股	16

“小蛋蛋”不见了	16
阴囊、阴唇鼓起	17
“小鸡鸡”红肿、流脓（男宝宝）	17
阴道有血性分泌物（女宝宝）	18
尿液呈白色	18

腿脚

罗圈腿	19
扁平足	19
学走路慢	20



Part

2

新生儿常见病的防治

新生儿湿疹	22	新生儿硬肿症	38
新生儿尿布疹	26	鹅口疮	39
新生儿发热	27	新生儿便秘	41
新生儿腹泻	29	新生儿肺炎	44
新生儿黄疸	33	新生儿脐炎	46
新生儿感冒	34	新生儿结膜炎	48
新生儿吐奶	37	专题：早产儿的护理	50



Part 3 婴幼儿常见病的防治

咳嗽	52	肠套叠	104
流感	58	阑尾炎	106
小儿支气管炎	61	肾结石	107
支气管哮喘	63	气胸	108
肺炎	66	食物过敏	109
百日咳	70	过敏性紫癜	111
小儿麻疹	72	过敏性鼻炎	113
流行性腮腺炎	74	泪囊炎	116
甲型H1N1流感	76	麦粒肿	117
腹胀	77	中耳炎	119
肚子疼	80	口腔溃疡	120
细菌性痢疾	82	口腔异味	123
手足口病	84	乳牙萌出过晚	124
伤寒	87	龋齿	125
厌食	89	尿布疹	126
积食	92	缺铁性贫血	128
蛔虫	95	痱子	129
疳积	97	痄子	131
急性肾炎	98	外阴炎(女宝宝)	132
尿路感染	101	小儿肥胖症	133
疝气	103	惊厥	135

夜啼	137
疟疾	138
维生素A中毒	139
小儿脑膜炎	140

乙型肝炎	142
淋巴肿大	143
猩红热	145



Part 4

特别关注宝宝危险疾病

新生儿溶血病	150
新生儿核黄疸	151
新生儿破伤风	152
新生儿颅内出血	153

新生儿呼吸暂停	154
新生儿败血症	155
先天性心脏病	156



Part 5

营养素给宝宝健康加分

蛋白质——给宝宝营养打基础	158
α -乳清蛋白——让宝宝食欲大增	159
碳水化合物——宝宝养分加油站	159
脂肪——宝宝不可或缺的营养素	160

乳酸菌——能呵护宝宝的内脏器官	161
氨基酸——宝宝健康成长的物质基础	162
叶酸——来自绿叶中的营养素	162
维生素A——保护眼睛它做主	163

维生素B族——给宝宝最棒的体能源	164
维生素C——强健宝宝细胞的营养元素	166
维生素D——可以从阳光中获得的维生素	168
维生素K——让宝宝的血液更健康	169
钙——骨骼和牙齿发育中的重要元素	170
铁——宝宝血液的制造元素	171

锌——增加宝宝机体免疫力	172
碘——宝宝的“聪明元素”	173
硒——很重要的元素，决定宝宝的未来	174
镁——强壮骨骼的又一重要元素	175
钾——体内酸碱平衡的管理员	176



Part 6

宝宝常见病的按摩法

对宝宝健康有益的穴位

穴位定位四法	178
头面部	179
胸腹部	180
腰背部	180
下肢部	181
手背部	181
手肘部	182

宝宝常用的抚触按摩手法

婴儿抚摩手法	184
推法	185

按法、摩法	186
拿法、抹法	187
运法、掐法	187
揉法、捏法	188
摇法、捻法	189
擦法、滚法	189
点法、搓法	190



宝宝常见病的推荐按摩法

吐奶和溢奶	191
黄疸	192
发热	192
感冒	193
咳嗽	194

便秘	194
腹胀	195
百日咳	195
厌食	196
腹痛	196



Part 7

宝宝家庭急救常识与方法

宝宝家庭急救常识

急救步骤ABC	198
如何测量宝宝的体温	199
怎样测量宝宝的呼吸	199
如何给宝宝实施心肺复苏	200
宝宝鼻出血时如何急救	200
宝宝手部流血如何急救	201
怎样进行热敷	202
怎样进行冷敷	202

宝宝家庭意外事故急救

宝宝意外窒息如何抢救	203
宝宝吞食异物急救法	203
宝宝溺水如何急救	205
宝宝触电后怎么办	206
宝宝烧、烫伤后怎么办	207
宝宝头部遭到撞击怎么办	211
宝宝脱臼了怎么办	212
宝宝骨折了怎么办	212
宝宝误饮、误食怎么办	215
宝宝被动物咬伤后怎么办	216
宝宝被昆虫蜇伤后怎么办	218
宝宝跌、坠伤后怎么办	220





Part



宝宝安全用药指南

给宝宝用药的五大原则

- 原则1: 药品选择需谨慎 222
- 原则2: 联合用药(几类药物同时服用)要控制 223
- 原则3: 严格遵守用药剂量 223
- 原则4: 营养药物别滥用 224
- 原则5: 喂药方法要适当 224

宝宝使用OTC药物需谨慎

- 什么是OTC药物 224
- 为何宝宝使用OTC药物需谨慎 225
- 使用OTC药物的注意事项 225

宝宝常用OTC药物指南

- 常备药物一: 感冒类药 226
- 常备药物二: 退热类药 228
- 常备药物三: 止咳祛痰平喘类药 229
- 常备药物四: 胃肠类药 230
- 常备药物五: 维生素类药 231
- 常备药物六: 外用药 231

宝宝用药Q & A

- Q: 怎样让宝宝乖乖吃下药物 232
- Q: 怎么给宝宝选择合适的止咳糖浆 233
- Q: 宝宝能服用阿司匹林吗? 235
- Q: 成人的药物宝宝可以服用吗? 235
- Q: 可以用果汁送服药物吗? 236
- Q: 可以用牛奶给宝宝送服药物吗? 236
- Q: 可以用茶水送服药物吗? 236
- Q: 给宝宝补充营养素要注意哪些问题? 237





Part 9 关注宝宝心理健康

如何判断宝宝心理是否健康.....	240
为什么宝宝这么小就有心理问题了呢	241
宝宝的哪些行为是心理疾病的表现	242
满足宝宝的心理需求,保障宝宝心理健康	243

0~3岁的宝宝常见心理问题Q&A

有恋母情结的宝宝心理更健康	245
让您的宝宝告别分离焦虑	247
消除宝宝的暴力倾向	247

典型病症——自闭症

自闭症的早期特征.....	249
自闭症的典型症状.....	250
是什么原因导致宝宝患上自闭症.....	251
如果宝宝有自闭症该如何护理.....	251

宝宝心理问题就医指南

儿童心理医生是如何给宝宝看病的	252
带宝宝看儿童心理门诊有哪些需特别注意的.....	253



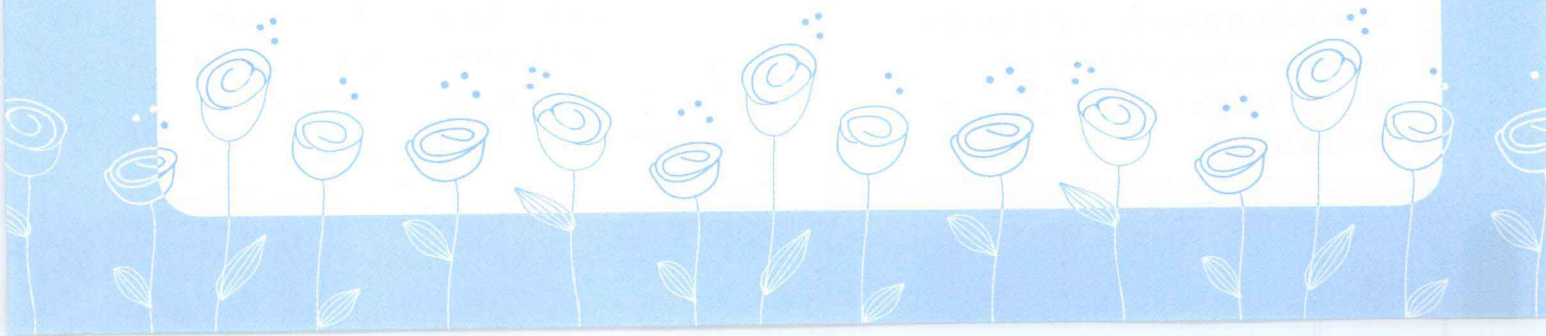
Part

1

从头到脚的健康信号



宝宝身体的健康信号往往不太明显，
头发稀疏、囟门闭合异常、倒睫、流口水、打嗝等等，
隐隐约约，普普通通，或难看，或令人不安。
然而，看似并没有带来明显病痛症状的这些身体信号，
其实是在告诉爸爸妈妈，
宝宝身体里正在发展着的疾病或者机能失调的情况。



头 部

■ 头发稀疏

不少宝宝的头发生长缓慢，甚至不长头发；有些宝宝头发稀疏，又少又软。还有的宝宝的后脑勺骨头突出的地方甚至掉了一圈头发。宝宝这样子是不是哪里有问题？是不是缺乏什么营养呢？看到宝宝这个样子，一连串的问题开始使新爸妈们产生了困扰。

其实，爸爸妈妈们不必过度担心，这些现象大多数时候是正常的。宝宝发量的多少，跟出生时胎毛的脱落程度有关。如果胎毛脱落较少，出生时宝宝的头发就会显得比较多，看起来生长缓慢。刚出生的宝宝正处于胎毛更换期，头发生长得缓慢也是正常的。后脑勺脱发则主要是由于宝宝平躺着睡觉，后脑勺与枕头摩擦较多的缘故。

专家点拨

宝宝脱发有几种可能性：一是由于缺钙导致的，另一种就是由于家长在照顾宝宝不周而引起的，这其中主要是经常在宝宝的头上抚摸和宝宝睡觉时后脑勺与枕头摩擦多而引起的了。但是，如果宝宝不只是因为人为的情况而脱发的话，就要带宝宝去看医生了。

■ 头发枯黄

宝宝头发的颜色和很多因素有关。没掉完的胎毛看起来比较黄一些。如果父母头发发黄，也会影响宝宝。此外，电吹风也会造成宝宝的头发发黄、开叉。宝宝发质脆弱，经受不起电吹风的猛烈刺激；经常用电吹风为宝宝吹头发的话，极易使宝宝的头发变得发黄、干枯、分叉。所以，宝宝洗头后，妈妈最好用柔软、干燥的毛巾为宝宝擦干头发，不要用电风吹干。



专家点拨

如果宝宝贫血，头发也会发黄、干枯、缺少光泽。贫血的宝宝多有面色苍白或萎黄、容易疲劳、抵抗力低等症状。这时应该给宝宝添加一些干果类的辅食羹，比如核桃奶粉、豆奶粉等。

长期的营养不良也会造成宝宝的头发发黄且稀少。如果是这样，妈妈们一定要合理给宝宝添加辅食，并改掉宝宝偏食的小毛病。

■ 少白头

少白头是宝宝很容易患的头发疾病，一般有两两大类：一是先天性少白头，即遗传性少白头；二是后天性少白头，即由某些生理性疾病引起。宝宝的少白头大多是由遗传因素造成的，而家长要是忽视了这个问题的话，就会给宝宝带来后续的烦恼，当发现病理的白头发时，要及时带宝宝去正规的医院就诊；如果是先天性的少白头，爸爸妈妈们不要着急，这时辅食就会发挥很重要的作用。

■ 头顶上长肿包

有的宝宝出生后不久会在头顶偏左或偏右长个肿包，触摸时软软的，按压时不会使宝宝哭闹，似乎没有疼痛感，但却不会消失，慢慢地还会变硬，最后形成一个“角”状凸起，使不少新爸爸、新妈妈急得不得了。这其实只是头皮血肿，是由于分娩时胎儿头部受到过度挤压与骨盆摩擦，或助产等小手术导致的头颅骨膜牵移，引起骨膜下血管破裂，血液积聚在骨膜下形成的。当肿块内的血液达到一定的数量，压迫血管自然止血后，血肿便不再继续增大。随后血肿便一边被吸收，一边钙化，大约经过2~3个月后（有的宝宝的血肿可能持续时间长一些，甚至长达几个月），肿

块变小、变硬，最后变成一个像“角”一样的突起。一旦到了这时候，血肿就基本上痊愈了。爸爸妈妈们大可不必为此过分担心。



头皮血肿很久都不消除会影响智力吗？

头皮血肿不会影响宝宝的智力，因为这种出血仅仅发生在头颅外，局限在骨膜与颅骨之间，并非颅内出血，不会殃及脑细胞。至于头颅变形也是暂时的，宝宝的骨质柔软，易变形也易恢复，没必要为此担忧。

专家点拨

有的妈妈听了别人的建议后，用注射器为宝宝抽取血肿，这其实是不可取的。因为血肿被抽取后，腔内压力减小，会导致继续出血。如果消毒不严，细菌进入血肿内，会引发细菌感染、伤口化脓等严重后果，同时也不要用手去搓揉肿块，以及冷敷、热敷等不当的处理。在一般情况下，1~2个月血肿会自然消除。

■ 凶门闭合异常

宝宝的头顶上，有一块柔软的没有骨头覆盖，看上去还一跳一跳的地方，这就是凶门。凶门在出生时有两个：一个称静凶，在头顶前部，由两侧顶骨前上角与额骨相接而组成；另一个是后凶，由顶骨和枕骨交接而组成，在头顶后部。

凶门一般呈菱形，凶门的大小指的是菱形两条边之间的距离。前凶在出生时一般为2.5厘米×2.5厘米大小（早产儿的凶门大于足月儿），在出生后的数月里，前凶门会随着头围的逐渐增大而略微增大，在宝宝6个月，由于颅骨逐渐发生骨化，凶门才会渐渐变小，约在12~18个月时闭合。后凶门一般出生时就很小或已闭合，一般不太引人注意，最晚在2~4个月时闭合。

小小凶门是反映宝宝头部发育和身体健康的一个重要窗口，对周岁之内的宝宝，妈妈尤其要细心观察这个小窗口，及早发现有无异常现象，并做好相关的护理工作。



凶门早闭或晚闭会影响宝宝智商吗？

凶门早闭是指凶门在宝宝满6个月前过早闭合。爸爸妈妈发现宝宝凶门早闭时，必须请医生为宝宝测量其头围大小（一般出生时头围约为32~34厘米，6个月时约42厘米，1周岁时约46厘米，2周岁约48厘米）。如果头围发展正常，不会影响智力的发展，则不必担忧。如果头围过小，凶门早闭则可能是由于大脑不发育或发育太慢所造成，可能引起头小、畸形或脑发育不全。

补钙过多也可使婴儿凶门过早闭合，这则有可能限制宝宝脑发育。

凶门闭合过迟（宝宝已经过了18个月，前凶门还未关闭）也属于异常症状。这类宝宝通常还表现为生长停滞、发育落后、智力低下、聋哑、身体矮小等等。导致凶门闭合过迟的原因一般都是由于妈妈孕期缺乏一些微量元素。脑积水、呆小病、佝偻病等也可能导致宝宝凶门迟闭，妈妈一定要注意及时带宝宝去医院诊治。



2

怎样护理宝宝的囟门?

囟门处可以洗,但动作一定要轻柔,并且注意不要用手指抓挠。给宝宝洗头的时候要用温水,水不能过热;还要注意用刺激性小的中性香皂。前囟门颅骨结构很弱,只有一层皮肤和脑膜,没有骨片保护,不能用力重压,更要避免撞击。此外,还要定期为宝宝量头围,并要注意观察宝宝囟门的变化,如果发现异常应及时检查和处理。平时多带宝宝晒太阳,适时补充钙和维生素D,检测体内微量元素情况。



专家点拨

宝宝生病时,摸一摸囟门,有助于父母掌握宝宝的身体健康情况。如果囟门饱满或明显突起,说明宝宝可能有脑积水、脑炎、脑膜炎、硬脑膜下水肿、四环素及维生素A中毒等病症;如囟门明显凹陷,则多为小儿腹泻引起的严重脱水。不管出现哪种情况,都应该及时到医院就诊。

■ 头形不正

1

扁长头: 新出生的宝宝头部呈扁长状,许多父母为此十分担心,其实没有必要。宝宝的扁长头是由于出生过程中的挤压造成的,一般一两周就正常了。

2

头部偏斜: 宝宝一个月左右的时候,有人会发现宝宝躺着时脸总是朝向一个方向。再仔细观察一下,就会发现宝宝的头不圆,朝哪侧睡得哪侧的头就比较扁。妈妈总会因此受到批评:总让孩子向一侧躺,头都压平了吧。事实并非完全如此。从出生到一个月左右是宝宝的头部生长最快的时期,而头骨在这时候的生长速度并不完全是左右对称的。所以,出现左右不对称的头形,不完全是因为外力压迫,内部力量也起了很大的作用。爸爸妈妈们对宝宝头部的形状不要太过担心,基本上每一个宝宝都会出现头部偏斜的情况,一般在周岁过后这种偏斜就会变得不明显,不必担心会有个“蜡笔小新”样的宝宝。

3

枕部扁平: 枕部扁平一般在3个月左右显现出来,5~6个月时表现得最明显。有的父母担心这会影响大脑发育,其实没有必要。一般来说,头形和宝宝的大脑内部功能是没有关系的。长到3~4岁的时候,枕部扁平一般就不明显了。但是,如果父亲的枕部也很扁平,宝宝的枕部扁平就有可能是遗传因素造成的,就可能持续终生。